



Le guide de
la **cuisson**
douce



Manger sain, manger bon, oui, avec plaisir !

Mais sans passer tous les jours des heures aux corvées, quand il n'est déjà pas si facile (même en étant une pro de l'organisation) de garder du temps pour ses loisirs, pour soi et ceux qu'on aime...

Vive les menus équilibrés et agréables, les saveurs inimitables des plats patiemment mijotés, dont la préparation ne serait pas la hantise des femmes actives !

Voilà pourquoi Seb a créé Vitasaveur Mijoteur et la cuisson mijotage, automatique, pratique, à la vapeur douce, pour faire bien et facilement tout ce qu'on aimerait faire de bon ; pour cuire des heures durant, à température constante et en toute autonomie, les plats les plus sophistiqués, sans jamais les rater. Avec Vitasaveur Mijoteur, bœuf aux carottes, magrets de canard à la pêche, langoustines au beurre de basilic et beaucoup d'autres s'inscrivent de nouveau au planning des femmes d'aujourd'hui !

Avec le guide cuisson douce, vous allez découvrir les conseils, les astuces, les trucs pour vous faciliter l'univers de la cuisine ; de plus, son système de fiches vous permet d'ajouter de nouvelles idées ou vos notes personnelles.

Un guide pratique, certes, mais aussi savoureux, grâce à Sophie Dudemaine et ses trente recettes originales (et indispensables !) qu'elle a créées pour vous et Vitasaveur Mijoteur, qu'elle utilise et dont elle parle si brillamment !

Confort optimal, cuisson idéale, recettes délicieuses... Vitasaveur Mijoteur ? vous allez être conquise... tout en douceur !



Le guide de la cuisson douce

Sommaire

page 5

Les recettes originales de Sophie Dudemaine

*Trente recettes exceptionnelles (merci Sophie !),
faciles à réaliser (merci Seb !).*

page 52

Les recettes essentielles de Seb

Devenez expert en cuisson douce avec Vitasaveur !

page 65

Une semaine avec votre Vitasaveur Mijoteur

Simple et agréable tous les jours, c'est facile !

page 67

Vitasaveur Mijoteur : trucs et astuces d'utilisation par Sophie Dudemaine

Après la théorie, la pratique !

page 77

Se simplifier la cuisine

- *Se simplifier les courses*
- *Organiser son caddie*
- *Gérer son réfrigérateur*
- *Organiser son congélateur*
- *Anticiper ses menus*
- *Stocker*
- *Gagner du temps avec les aliments*
- *Les trucs de cuisiniers*
- *Le lexique culinaire*

page 87

Table des matières

page 91

Notes



Les recettes de Sophie

La recette de son succès ? Ses recettes, bien sûr !

Peut-être connaissez-vous déjà Sophie Dudemaine, grâce à ses deux livres, "les Cakes de Sophie", et "les Crêpes de Sophie", tous deux plébiscités par le public. Ou bien êtes-vous une fidèle de l'émission "Les Tables de Sophie", sur la chaîne câblée Cuisine.TV, où vous la retrouvez entre cuisine et art de la table.

Ou encore, vous vous êtes régalarée de l'un de ses fameux cakes, découvert en faisant votre marché (bientôt, confiture, gâteaux et art de la table !).

Ce que l'on aime chez Sophie Dudemaine.

Formée auprès de grands Chefs, cette jeune femme active et mère de 2 enfants, bien dans son époque, cuisine d'abord pour sa famille et ses amis.

Pratique, elle sait astucieusement simplifier les recettes et les rendre accessibles. Gourmande et créative, elle aime innover et ajouter une touche personnelle pour marquer sa différence. Dès qu'il s'agit de passer à table, elle fourmille d'idées.

Et, bien sûr, on aime les trente recettes qu'elle a mijotées avec talent, pour vous et Vitasaveur, en exclusivité dans votre guide, qui sauront vous séduire et séduire vos convives.

Bienvenue dans l'univers de la cuisson douce !

Pour vos premiers pas dans l'univers de la cuisson douce, Sophie Dudemaine vous a concocté des recettes aussi simples (une toque) que savoureuses, inventives et toujours évolutives.

Envie d'innover ? Variez les plaisirs avec leurs multiples options : conseils light, conseils innovation, les idées du marché....

Toutes les astuces pour répondre à vos envies de légèreté, en fonction de l'humeur ou des saisons !

Autant de recettes, de l'entrée au dessert en passant par les plats principaux, qui vous permettront de découvrir un nouvel horizon culinaire grâce à votre Vitasaveur... et de profiter sans retenue (surtout en version light !) des bienfaits de la cuisson douce. Bon appétit !

Les symboles

Préparation



Vous trouverez pour chaque recette à côté de cette image une durée généralement exprimée en **minutes**, correspondant au temps de préparation nécessaire à chaque recette.

Cuisson

1



Vous trouverez pour chaque recette à côté de l'une de ces deux images une durée (**minutes ou heures**), correspondant au temps de cuisson préconisé pour chaque

2



préparation, soit en mode cuisson vapeur (image 1), soit en mode cuisson mijotage (image 2).

Nombre de personnes



pour lequel la recette est prévue.

Niveau de difficulté



Facile



Plus difficile

Les Entrées

Velouté de potiron

Ingrédients
850 gr de chair de potiron
15 cl de lait entier
2 cuil à soupe de crème
fraîche épaisse
sel/poivre

Conseil Light
Remplacer le lait entier
par du lait écrémé
ou de l'eau.
Remplacez la crème
épaisse par de la crème
légère 15%

 10 min.

 30 min.

 4



1
*Coupez le potiron en cubes.
Déposez le potiron dans le bol mijotage
du Vitasaveur.
Versez-y le lait. Salez et poivrez.*

2
Faites cuire à la vapeur pendant 30 mn.

3
*Mixez la chair cuite du potiron
à l'aide d'un mixer, d'un presse-purée
ou à la fourchette.
Ajoutez-y la crème fraîche
et rectifiez l'assaisonnement.*

Accompagnement

*Vous pouvez incorporer à votre velouté des champignons
(trompettes, girolles ou autres) ou bien des noisettes concassées.*

Envie d'innover ?

Remplacez le potiron par du chou-fleur, des asperges...
Vous préférez un goût plus relevé ? Ajoutez à l'assaisonnement une
pincée de noix de muscade.



Les Entrées

Flan aux tomates cerises

Ingrédients

1 œuf entier+ 1 jaune
12 cl de lait
12 cl de crème liquide
10 gr de maïzena
125 gr de tomates cerises
4 pincées de chapelure
ou de gruyère râpé
sel/poivre

Conseil Light

Remplacez le lait entier
et la crème liquide par
du lait demi-écrémé (25 cl) ;
3 pincées de chapelure au
lieu de 4, pas de gruyère.



10 min.



15 min.



4



Mélangez les œufs au lait et à la crème
(pas de crème dans la version light).
Ajoutez la maïzena. Salez et poivrez.

1

2

Versez la préparation
dans des petits ramequins.
Déposez dans chacun des ramequins
les tomates et saupoudrez de chapelure.
Mettez le tout dans le bol inférieur
de votre Vitasaveur.

Couvrez-les d'un papier film
ou d'une feuille de papier sulfurisé
et faites-les cuire à la vapeur
pendant 15 mn.

3

Accompagnement

Salade de tomates au basilic.

Endie d'innover ?

Vous pouvez, selon les saisons, remplacer les tomates par des dés de jambon blanc ou cru, du saumon fumé, ou toute sorte de légumes, asperges ou épinards... que vous aurez préalablement cuits.

Pour faire colorer la chapelure, si vous le souhaitez : après la cuisson au Vitasaveur, retirez le papier sulfurisé et passez les pots au grill.



Les Plats Principaux

Selle d'agneau pommes miettes

Ingrédients

800 gr de selle d'agneau
800 gr ou 10 pommes de
terre Roseval, Bintje ou BF15
50 gr de beurre
thym
gros sel/moulin à poivre

Conseil Light

Servez les pommes de terre
à la vapeur avec un filet
d'huile d'olive.



15 min.



45 min.



4



*Épluchez et lavez les pommes de terre.
Coupez-les en deux.*

*Saisissez la viande dans une poêle
pour qu'elle soit plus colorée après la
cuisson à la vapeur (facultatif).*

1

2

*Posez la viande sur le bol inférieur
du Vitasaveur. Mettez les pommes
de terre autour et salez-les.*

*Saupoudrez la viande de thym.
Faites cuire à la vapeur pendant 45 mn.*

*Otez les pommes de terre du bol
et écrasez-les à l'aide d'une fourchette
avec le beurre. Découpez votre selle
d'agneau. Salez et poivrez.*

3

Accompagnement

Fond de veau réduit.

Endie d'innover ?

Remplacez la selle d'agneau par un carré d'agneau.



Les Plats
Principaux

Filet de saumon à l'huile d'olive

Ingédients

4 filets de saumon de 200 gr
4 cuil à soupe d'huile d'olive
1/2 citron
8 feuilles de basilic ciselées
500 gr d'haricots verts frais
gros sel/moulin à poivre

 20 min.

 45 min.

 4



*Lavez et équeutez les haricots verts.
Placez-les sur le bol inférieur et faites-les
cuire à la vapeur pendant 45 mn.*

1

*Posez les filets de saumon sur une feuille
de papier sulfurisé dans le bol supérieur
du Vitaseur 8 mn avant
la fin de cuisson des haricots verts.*

2

*Sur les assiettes, versez l'huile d'olive
et du jus de citron. Parsemez de basilic.
Déposez le saumon sur la sauce et les
haricots verts autour. Salez et poivrez.*

3

Accompagnement

Salade de roquette

Envie d'innover ?

Remplacez le saumon par n'importe quel poisson comme de la sole ou de la truite.



Les Plats Principaux

Filets de sole aux champignons

Ingédients

4 belles soles à farcir
1 oignon
1 échalote
500 gr de champignons de Paris
1 cuil à soupe de crème fraîche
1 cuil à café de jus de citron
4 belles feuilles de laitue sel/poivre

Conseil Light

N'utilisez pas de beurre pour la duxelle de champignons et ne rajoutez pas de crème.

 20 min.

 5 min.

 4

 

1 Lavez les champignons rapidement, épongez-les. Coupez les pieds et hachez-les finement en ajoutant l'oignon et l'échalote également hachés.

2 Faites chauffer le beurre dans une poêle, ajoutez le hachis et le jus de citron. Salez et poivrez. Faites revenir à feu vif pour faire évaporer l'eau des champignons. Ajoutez alors la crème fraîche et remuez.

3 Farcissez les soles de la duxelle de champignons. Posez-les sur une feuille de papier sulfurisé dans le bol inférieur et supérieur du Vitasaveur et faites-les cuire à la vapeur pendant 5 mn. Rectifiez l'assaisonnement et dressez sur assiette.

Accompagnement

Beurre blanc / Sauce hollandaise.

Tagliatelles / Riz / Semoule / Salade de mâche.

Envie d'innover ?

Remplacez la sole par de la limande, du turbot ou du bar.

Les Desserts

Pommes à la cannelle

Ingédients

4 pommes Golden
150 gr de beurre salé
50 gr de sucre semoule ou de canne
1 cuil à soupe de cannelle en poudre

Conseil Light

Supprimez le sucre et le beurre. Remplacez le sucre par du sucre édulcorant.

 10 min.

 35 min.

 4



1 Lavez les pommes et ôtez leur centre à l'aide d'un vide-pomme. Mélangez le beurre, le sucre et la cannelle.

2 Remplissez le creux des pommes de ce mélange et emballez-les individuellement dans du papier aluminium ou du papier film.

3 Déposez les pommes dans le bol inférieur du Vitasaveur et faites-les cuire à la vapeur pendant 35 mn. Servez tiède ou froid.

Accompagnement

Glace à la vanille / Crème fraîche ou fromage blanc.

Envie d'innover ?

Faites cuire la pomme avec 1 cuil à café de confiture de groseille et vous obtiendrez une délicieuse garniture pour vos volailles ou vos gibiers.

Les Desserts

Riz au lait

Ingrédients

200 gr de riz rond
3/4 l ou 75 cl de lait entier
150 gr de sucre semoule
1 gousse de vanille fendue
en deux
20 gr de beurre
2 jaunes d'œuf + 1 entier

Conseil Light

Utilisez du lait demi-écrémé
et remplacez le sucre par du
sucre édulcorant.
Remplacez le beurre par
1 cuil à soupe de crème
fraîche à 15%.



10 min.



2 h.



4



Lavez le riz et faites-le cuire 2 min
à l'eau bouillante. Egouttez-le.
Versez le riz dans le bol mijotage
du Vitasaveur.

1

2

Ajoutez le lait, le sucre, la vanille.
Mélangez.
Laissez mijoter 2 heures.

Une fois le riz cuit, ajoutez le beurre
puis les œufs.
Mélangez et laissez refroidir
à température ambiante.

3

Accompagnement

Crème anglaise / Quatre-quart.

Envie d'innover ?

Vous pouvez ajouter au début de la cuisson du riz, 150 gr de chocolat noir.
Vous obtiendrez un riz au lait au chocolat.



Les Desserts

Brochettes de fruits à la fondue de chocolat

Ingrédients

1 banane
1 kiwi
1 ananas Victoria (petit)
1 pomme

Sirop

150 gr de sucre semoule
15 cl d'eau

1 gousse de vanille

Sauce chocolat

150 gr de chocolat noir

Conseil Light

Faites cuire vos fruits sans les faire mariner dans le sirop et remplacez la sauce chocolat par le jus de 2 oranges pressées et réduit de moitié à feu moyen. Ajoutez au moment de servir 3 feuilles de menthe ciselées.

 1h15 avec marinade

 15 min.

 4



Lavez et épluchez les fruits. Coupez-les en gros morceaux. A l'aide d'une longue brochette, piquez les fruits en les intercalant un à un. Préparez le sirop. Coupez la gousse de vanille en deux et retirez-en les graines. Mélangez l'eau et le sucre dans une petite casserole et ajoutez-y la gousse et les grains de vanille.

1

Faites bouillir l'ensemble et retirez du feu. Jetez la gousse. Dans un plat à gratin, placez les brochettes et versez le sirop par dessus. Laissez mariner le tout pendant 1 heure en retournant de temps en temps les brochettes. Egouttez les brochettes et déposez-les dans le bol inférieur du Vitasaveur. Laissez cuire à la vapeur pendant 15 mn.

2

Retirez les brochettes du bol et versez le chocolat dans le bol mijotage avec le sirop à la vanille. Laissez fondre le chocolat à la vapeur pendant 15 mn. Mélangez bien le tout et versez la sauce dans des petits ramequins où vous pourrez tremper les fruits un à un.

3

Accompagnement

Glace à la vanille.

Envie d'innover ?

Adaptez vos brochettes avec tous les fruits que vous aimez.



Les Desserts

Petits pots de crème au chocolat

Ingrédients
200 gr de chocolat noir
15 cl de lait
20 cl de crème liquide
3 jaunes d'œufs
60 gr de sucre

Conseil Light
Aucun... Car il faut savoir de temps en temps se faire plaisir !



20 min.



10 à 20 min.



4



1 Dans le bol mijotage de votre Vitaseveur, cassez le chocolat en morceaux. Ajoutez le lait et la crème. Faites cuire le tout à la vapeur pendant 15 mn. A l'aide d'un fouet, mélangez le tout.

2

Dans un saladier, battez les jaunes avec le sucre sans faire mousser et incorporez-y petit à petit le chocolat fondu. Versez la préparation dans des tasses à café ou des ramequins ou bien encore dans des petits verres.

3 Placez le tout dans le bol inférieur et couvrez d'un papier sulfurisé. Faites cuire la crème à la vapeur de 10 (les tasses ou les verres) à 20 mn (les ramequins). Laissez refroidir à température ambiante et mettez-les au frigo.

Accompagnement

Petits sablés.

Envie d'innover ?

Vous pouvez remplacer le chocolat noir par du chocolat au lait ou 1 gousse de vanille ou 1 cuil à café d'extrait de café.



Menus semaine

Vitasaveur

lundi

Ouf cocotte au saumon
Cabillaud à la choucroute
Riz au lait tuiles aux amandes

mardi

Velouté de courgettes au chèvre
Selle d'agneau pommes miette
Fromage blanc au coulis de fruits rouges

mercredi

Flan aux tomates cerises
Veau à l'italienne accompagné de riz
Brochette de fruits au chocolat

jeudi

Langoustines au basilic
Filet de saumon à l'huile d'olive et petits légumes
Clafoutis aux poires

vendredi

Salade de pommes de terre à l'échalote
Filets de sole aux champignons
Petits pots de crème au chocolat

samedi

Rillettes de lapin
Risotto au parmesan avec accompagné de salade
Compote de fruits

dimanche

Velouté de potiron
Filet de bœuf aux petits légumes
Pommes à la cannelle avec glace vanille



Les astuces de Sophie



L'eau

1- La cuisson à la vapeur ou au mijotage dans votre Vitasaveur est automatique et ne nécessite pas de surveillance.

Prévoyez toujours assez d'eau dans le réservoir. Remplissez toujours au maximum ainsi vous serez tranquille. En tout état de cause, n'oubliez pas de verser de l'eau dans le réservoir, l'appareil n'appréciera pas !

2- Il est inutile de saler ou d'aromatiser l'eau du réservoir. Par contre, rien ne vous empêche, bien au contraire, d'aromatiser avec des herbes vos aliments.

3- Si l'eau de votre région est calcaire, mettez un demi-citron non pressé dans le réservoir d'eau. Il évitera les dépôts calcaires.

Vous pouvez également nettoyer le réservoir avec un peu de vinaigre blanc mélangé à de l'eau.

Mettez la position vapeur pendant 20 minutes.

Laissez reposer 10 mn, nettoyez à l'eau claire, rincez et séchez.

4- Le Vitasaveur en marche va produire beaucoup de vapeur. Déposez-le sous votre hotte ou ouvrez la fenêtre. Cela évitera la condensation sur les meubles de votre cuisine.

La cuisson

5- Les temps de cuisson indiqués doivent être adaptés à la quantité d'aliments à cuire. Il vaut mieux prolonger la cuisson d'un aliment après vérification que de le cuire trop.

6- Un aliment à température ambiante cuit plus vite qu'un aliment sortant du réfrigérateur. Si vous souhaitez accélérer la cuisson, veillez à préparer vos aliments à l'avance pour qu'ils ne soient pas trop froids.

7- Le temps de cuisson est lié également à la taille de l'aliment. Les légumes coupés en petits morceaux seront cuits plus vite que ceux laissés entiers.

Il en va de même pour les viandes. Un poulet entier cuit moins vite qu'un poulet coupé en filets.

Les aliments

8- Il n'est pas nécessaire d'éplucher entièrement les légumes. Il suffit de les gratter pour conserver les vitamines. Si vous les lavez, passez-les sous l'eau courante mais ne les trempez pas.

9- Si vous faites cuire un poisson entier, demandez à votre poissonnier de ne pas l'écailler. La peau sera plus facile à enlever et la chair plus onctueuse.

10- Si vous cuisinez des légumes forts comme le chou-fleur, blanchissez-les dans de l'eau bouillante quelques minutes. Ils perdront ainsi leur âcreté.

11- Pour les céréales et notamment le riz, il est

conseillé de faire tremper le riz complet dans de l'eau la veille et le riz blanc ou la semoule le matin même.

12- Si vous désirez obtenir des viandes colorées, faites-les marquer sur une poêle chaude et sans matière grasse avant la cuisson au Vitasaveur.

13- Vous pouvez faire cuire toutes sortes d'aliments en même temps (il faut juste dans certains cas échelonner le temps de cuisson). Placez toujours les aliments volumineux et qui mettront longtemps à cuire dans le bol inférieur pour qu'ils soient directement en contact avec la vapeur.

Lavage - épluchage : les trois bons gestes

1. Lavez rapidement les fruits et légumes sous l'eau courante sans les laisser tremper... sinon les vitamines hydrosolubles (B1, B2, B3, B6, B12, C) partent directement dans l'évier.

2. Épluchez si nécessaire seulement, car la peau protège les vitamines. Une bonne raison d'adopter les pommes de terre en robe des champs.

La partie extérieure des carottes est plus riche en vitamine B1, B2 et B3 que le centre. Les feuilles vertes des salades et des choux, souvent rejetées, sont les plus vitaminées !

3. Coupez les fruits et légumes en gros morceaux. Évitez de râper, de trancher... Faites-le au dernier moment.

Astuces

14- Le papier film vous sera très utile pour enrrouler et cuire vos viandes ou vos poissons préalablement farcis. Enroulez-le autour des aliments et ficelez les extrémités. Après la cuisson, retirez le papier film au-dessus d'un évier car la cuisson rend du jus. Le papier sulfurisé est également très utile pour protéger les aliments délicats et faciliter leur extraction des bols, en plus de la poignée Clip It. Le nettoyage du bol n'en sera que facilité. Il vous sert également à couvrir les aliments en le posant par-dessus afin que l'eau de condensation ne tombe pas directement dessus. Utilisez-le également pour la cuisson en papillotes. Pour les puristes, le papier aluminium n'est pas conseillé.

15- La chaleur fait fondre la graisse des viandes qui tombe dans l'eau. Les aliments conservent leurs vitamines, les sauces d'accompagnement joueront donc un rôle important. Pour toutes celles qui veulent garder la ligne, vous pouvez éviter toutes les matières grasses dans les recettes. Un filet de jus de citron, d'huile d'olive et un peu de gros sel sur les légumes en fin de cuisson est tout à fait permis et délicieux.



Arômes et saveurs

16- Abusez des herbes aromatiques, des échalotes, de l'ail. Salez et poivrez à votre convenance avant ou après cuisson sauf pour les plats mijotés où il est préférable d'assaisonner avant.

17 - L'élément prépondérant de la cuisine vapeur est la qualité parfaite des produits cuisinés car le moindre arôme douteux est

accentué. Chaque fois que cela est possible, cuisinez avec des produits frais achetés au marché le jour même. Les saveurs n'en seront que meilleures.

18- Préparez vos plats à l'avance et congelez-les bien refroidis. Faites-les réchauffer à la vapeur pour préserver toutes les vitamines.

Les épices conseillées

Poisson

Muscade, poivre noir, safran

Volaille

Coriandre, curry, gingembre, girofle, muscade, piment de cayenne, safran

Agneau/mouton

Cannelle, curry, ras el hanout

Bœuf

Cumin, girofle, paprika, poivre noir, piment de cayenne, ras el hanout

Porc

Curry, gingembre, poivre blanc

Crudités/salades

Cumin, curry, poivre blanc, piment de cayenne

Légumes

Coriandre, cumin, muscade, paprika, poivre noir

Pommes de terre

Muscade

Œufs

Paprika, poivre noir

Pâtes & Riz

Coriandre, curry, girofle, muscade, poivre blanc, safran

Sauces chaudes

Coriandre, piment de cayenne, safran

Fruits

Cannelle, gingembre, girofle, poivre noir, vanille

Pâtisserie

Cannelle, gingembre, muscade, vanille

Les herbes et aromates

Poisson

Échalote, estragon, laurier, persil, romarin, thym

Volaille

Éstragon, romarin, thym

Agneau/mouton

Ail, sauge, thym

Bœuf

Échalote, laurier, persil

Porc

Ail, estragon, origan, sauge

Crudités/salades

Ail, basilic, échalote, estragon

Légumes

Ail, estragon, thym

Pommes de terre

Ail, ciboulette, persil, thym

Œufs

Ciboulette, estragon

Pâtes & Riz

Basilic, origan, romarin

Sauces chaudes

Basilic, échalote, estragon, persil



ABC des vitamines. . . pour quoi faire ?

Il existe au total 13 vitamines. Elles sont classées en deux groupes : les hydrosolubles, solubles dans l'eau, et les liposolubles, solubles dans la graisse. Indispensables au bon fonctionnement de l'organisme, les vitamines sont apportées uniquement par l'alimentation, car le corps humain est incapable de les fabriquer.

♦ **Vitamine A : vision, conjonctivite, peau, bronzage, muqueuses**
Vitamine antioxydante, elle participe au bon fonctionnement de la vision, notamment nocturne. Elle est aussi très bénéfique pour la peau, grâce au bêta-carotène, et pour la croissance.

♦ **Vitamine B1 : dépression nerveuse, troubles cardiaques, mémoire**
Elle intervient dans le métabolisme des sucres, principale source d'énergie des cellules nerveuses et musculaires.

♦ **Vitamine B2 : migraine, peau et muqueuses (levres crevassées)**
Elle aide à assimiler les glucides, protéides et lipides pour réguler les apports d'énergie.

♦ **Vitamine B3 ou PP : maladie cutanée de Pellagre, action détoxifiante et calmante**
Essentielle pour le métabolisme cellulaire, elle agit aussi sur le fonctionnement du système nerveux.

♦ **Vitamines B5 et B8 : cheveux, cicatrisation, peau**
Les deux vitamines stars pour les cheveux et la peau. La B5 aide à la cicatrisation, la B8 réduit aussi la production de sébum.

♦ **Vitamine B6 : anémie, nausées, dépression, desquamation, syndrome prémenstruel**

Action très positive sur les femmes sous pilule contraceptive (dépression), les convulsions des bébés, certains troubles cutanés...

♦ **Vitamine B9 : femmes enceintes, croissance, système nerveux, aphtes**
Elle est aussi connue sous le nom d'acide folique et est réputée pour son action préventive sur les malformations du fœtus et sur les tissus.

♦ **Vitamine B12 : anti-fatigue, anti-anémie**
Indispensable à la formation des globules rouges, elle est souvent indiquée en cas de fatigue chronique.

♦ **Vitamine C : cicatrisation, défenses immunitaires, fatigue, stress, hémorragies, vigilance, mémoire, maladies d'Alzheimer et de Parkinson**

C'est la plus connue. Très complète, elle lutte contre les infections donc contre la fatigue, elle favorise l'absorption du fer, maintient les capacités respiratoires, répare les os, ligaments et vaisseaux sanguins, les dents et les gencives. Son pouvoir antioxydant préserve les cellules, notamment nerveuses.

♦ **Vitamine D : croissance, ostéoporose, dents**
Elle est essentielle au développement des os, puisqu'elle favorise l'absorption de calcium. Elle aide les cellules malades à s'auto-réparer et aurait aussi un rôle anti-cancer.

♦ **Vitamine E : maladies cardio-vasculaires, rhumatismes inflammatoires**
Excellent antioxydant biologique, elle protège les cellules et prolonge la vie des globules rouges, lutte contre l'athérosclérose et diminue le risque d'infarctus.

♦ **Vitamine K : anti-hémorragies, calcification des os et des dents**
Elle agit sur le foie pour la coagulation du sang.



A faire

- Garder ses pommes de terre à l'abri de la lumière, mais pas trop longtemps : au bout de trois mois, elles ont perdu 50% de leur vitamine C !

- Couvrir les légumes frais d'un film transparent pour éviter le contact avec l'air au maximum.

- Ranger à l'abri de la lumière.

A ne pas faire

- Régler son frigo à 0°C. Le début de congélation provoquerait l'éclatement des cellules et la destruction des vitamines. Acheter des carottes déjà épluchées ou stocker des légumes épluchés, car la peau protège très bien des pertes de vitamines.

Où trouver les vitamines dans les aliments au quotidien ?

Vitamine A :

épinards, carotte, potiron, abricot, melon, poissons gras, beurre, jaune d'œuf, foie, piment, matière grasse du lait.

Vitamine B1 :

riz complet, légumineuses, céréales complètes, noisette, levure de bière, germe de blé, saumon, porc.

Vitamine B2 :

légumineuses, champignons, camembert, lait, foie, rognon, œuf.

Vitamine B3/PP :

levure, pain complet, arachide, café, dinde, foie, thon.

Vitamine B5 :

avocat, champignons crus, riz brun cuit, son de blé, céréales complètes, jaune d'œuf, viande.

Vitamine B6 :

poisson, volaille, céréales complètes, légumes verts, germe de blé, sardine, foie, riz brun, banane, steak.

Vitamine B8 :

champignons, avocat, céréales, banane, oléagineux et fruits secs, chocolat, jaune d'œuf, foie, fuitre.

Vitamine D :

céréales, hareng cru, saumon, endive, sardines en boîte, poisson, huile de foie de morue, jaune d'œuf, beurre, produits laitiers.

Vitamine E :

légumes verts, huiles végétales, germes de céréales, amande, œuf, lait, beurre, foie.

Vitamine K :

légumes verts (épinards, choux, persil, brocolis, laitue), pomme de terre, choucroute, fraise, huile de soja, poisson, foie, œuf, viande.

Vitamine B9 :

épinards, betterave, avocat, légumes à feuilles, noix, germe de blé, poulet, foie.

Vitamine B12 :

fromage frais, lait, œuf, poisson, coquillages, foie, viande.

Vitamine C :

légumes (choux, oignons, épinards), salade, persil, fruits frais (goyave, agrumes, cassis, kiwi, fraise, mangue), coriandre, pommes de terre, abats.



Se simplifier la cuisine

- *Se simplifier les courses*
- *Organiser son caddie*
- *Gérer son réfrigérateur*
- *Organiser son congélateur*
- *Anticiper ses menus*
- *Stocker*
- *Gagner du temps avec les aliments*

- *Les trucs de cuisiniers*
- *Le lexique culinaire*

Se simplifier les courses

- Faites une liste et classez vos achats par univers de produits pour gagner du temps et ne rien oublier, surtout si vous connaissez le plan du magasin.
- Evitez d'emmener les enfants. Si possible, passez un accord d'échange avec une amie, elle garde les vôtres et vous gardez les siens pendant les courses.
- Gardez toujours une pièce d'un euro ou un jeton spécial caddie dans votre voiture.
- Faites-vous un modèle de liste sur traitement de texte en cochant juste ce qu'il vous faut pour chaque visite.
- Découvrez le shopping à distance : plusieurs enseignes proposent des services par internet, par fax ou téléphone.
- Faites les courses à deux vitesses : on vous livre le plein toutes les 2 ou 3 semaines (vous échappez aux frais de livraison) et vous complétez avec des commerces de proximité pour le frais ou le quotidien.
- Faites vos courses aux moments les plus calmes (évitéz le samedi et privilégiez les nocturnes).
- Achetez le ventre plein, sinon vous risquez d'acheter tout ce qui vous fera envie sans vraiment y réfléchir... Sans parler du malaise hypoglycémique !
- Si vous faites vos courses entre 12 h et 14 h, choisissez une enseigne qui livre à domicile : vous choisissez, vous payez et vous repartez travailler. Vos courses arriveront ce soir en même temps que vous...
- Regardez en bas et en haut des rayons, les produits à forte marge pour le magasin sont le plus souvent à hauteur des yeux...
- De temps en temps ou une fois sur deux, envoyez votre conjoint faire les courses !!

Organiser son caddie

- Ne laissez pas traîner votre sac à main dans le chariot : les courses, c'est sportif alors adoptez le sac à dos pour garder les mains libres.
- Ne faites pas tous les rayons avec votre chariot, très encombrant surtout s'il y a du monde. Garez-le dans un coin et faites plutôt des allées et venues avec les produits. Puis changez de zone de stationnement et recommencez...
- Commencez par les produits encombrants : packs d'eau, de lait, litière pour chat...
- Divisez le caddie dans le sens de la largeur et mettez les produits par famille.
- Terminez les courses par les surgelés et mettez-les dans un sac isotherme.
- Mettez les aliments fragiles au-dessus du caddie (œufs, légumes, fruits...).
- Suspendez les vêtements sur le crochet du caddie.
- Placez les objets très encombrants (sac de charbon de bois, lessive...) sous le caddie.
- Essayez dans la mesure du possible de faire passer les produits encombrants avant les plus petits sur le tapis de caisse. Le caddie sera plus facile à remplir ensuite.
- Remplissez les sacs en triant ce qui va au frais et le reste, pour simplifier le rangement à la maison.
- Ne mélangez pas les produits qui risquent de s'éventrer avec les choses fragiles ; de même, ne mélangez pas l'alimentaire et le non alimentaire : fromage blanc, pot de crème, berlingots de Javel ou de savon liquide, barquettes traiteur...

Gérer son réfrigérateur

• *La chaîne du froid, c'est le maillon essentiel de la sécurité alimentaire : à ne rompre sous aucun prétexte !*

A éviter donc :

- . laisser les courses dans le coffre de la voiture pendant 2 heures,
- . laisser dégeler des surgelés et les remettre ensuite dans le congélateur,
- . garder des œufs à température ambiante...

• *La température n'est pas uniforme dans tout votre réfrigérateur.*

Voici quelques conseils pour vous y retrouver dans les zones de froid :

. **L'intérieur de la porte (5 à 8°)** : beurre, œufs, sauces entamées, boissons...

. **En haut sous le congélateur (2 à 4°)** : viandes, poissons frais, pâtisseries, produits laitiers...

. **Zone intermédiaire (4 à 6°)** : fromages, légumes cuits et refroidis...

. **Bac à légumes** : plus froid que l'on ne croit car la plaque de verre empêche la circulation de l'air : on peut entreposer les fruits et légumes en vrac, les plus fragiles sous film plastique non hermétique.

. **Sur la plaque de verre du bac à légumes** : la charcuterie, les plats cuisinés et le poisson, bien au fond.

• Rangez les produits en fonction de la date de péremption : placez devant ceux qui doivent être consommés très vite (yaourts).

• Emballez bien hermétiquement les produits très odorants comme les fromages. Idéalement, placez-les dans une boîte spéciale pour cette utilisation.

• Chaque ouverture de la porte du frigo contribue à réchauffer fortement l'intérieur.

• Laissez refroidir complètement les plats cuisinés ou les restes avant de les mettre au frigo, couverts d'un film transparent.

• Pour favoriser une répartition harmonieuse de la température, l'air doit pouvoir circuler librement entre les aliments.

• À ne pas mettre au réfrigérateur : les bananes, les melons, les tomates, les aubergines, les concombres, les pommes de terre, l'ail, les poivrons, les oignons, les kiwis et les agrumes. Conservez-les au sec et à l'abri de la lumière. On peut les passer un court moment au frigo pour les déguster frais.

• Nettoyez votre réfrigérateur au moins une fois par mois à l'eau de javel diluée pour éviter la prolifération des microbes.

Organiser son congélateur

- Mettez les produits les plus utilisés devant ou dans un tiroir facilement accessible.
- Classez les produits par type : les viandes, les herbes aromatiques, les légumes, les glaces...
- Laissez les glaces à la portée des enfants.
- Pensez à refermer les sacs de légumes à l'aide d'une pince ou d'un zip. Ainsi, ils ne se glaceront pas.
- Mettez d'un côté la viande et les poissons et de l'autre, les légumes à préparer.
- Pour gagner de la place, pensez à utiliser les sacs congélation et couper le pain en 2.
- N'oubliez pas de vérifier ce qu'il reste au fond du congélateur avant de renouveler votre stock.
- Ne laissez jamais des produits surgelés se décongeler à température ambiante, car les germes se multiplient très vite. Mettez-les au frigo ou faites-les cuire directement dans votre Vitasaveur.
- Ne congelez pas trop de produits frais à la fois car votre congélateur n'a peut-être pas la puissance nécessaire (position "super-congélation" sur certains modèles).
- N'hésitez pas à acheter et à cuisiner en "grand", vous congèlerez les restes (bien refroidis) et gagnerez du temps pour de futurs repas : hachis, bouillon, tomates fraîches en purée, pâtes à tarte maison...
- Congelez condiments et fines herbes qui manquent toujours quand on en a besoin.
- Nettoyez et préparez viandes et poissons frais avant de les congeler emballés dans du papier alu. Mettez des étiquettes pour vous y retrouver !
- Pensez à faire des portions pour pouvoir décongeler juste ce dont vous avez besoin.
- N'oubliez pas que les liquides augmentent de volume en gelant.
- Pour vérifier l'étanchéité de votre porte de congélateur, placez une feuille de papier et changez le joint si elle ne reste pas coincée à la fermeture.

Anticiper ses menus

- Prévoyez un planning pour la semaine. Cela offre de nombreux avantages : vous êtes plus efficace pendant les courses et vous n'oubliez rien, vous variez et équilibrez les repas, vous pouvez demander l'avis et les idées de la famille, vous faites des économies puisque vous n'achetez que le nécessaire, vous n'êtes pas stressée et arrêtez de vous poser l'éternelle question : qu'est-ce qu'on mange ce soir ?
- Si vous en avez le temps, préparez les plats le week-end et congelez-les.
- Achetez des ingrédients faciles à cuisiner de différentes façons : vite fait ou gourmet, vous pourrez vous adapter.
- Si vous invitez des amis, doublez les quantités et congelez pour une autre fois...
- Si le lundi est un jour 100 % stress, prévoyez toujours le même menu...
- Une fois par semaine ou par quinzaine, laissez les enfants participer à la préparation d'un repas : très pédagogique !
- Les soirs de semaine quand tout se bouscule, demandez aux enfants de faire leurs devoirs ou de réciter leurs leçons dans la cuisine pendant que vous préparez le repas.
- Pensez systématiquement à votre Vitasaveur pour préparer un repas complet pour toute la famille, et sans surveillance !
- Faites-vous un mémo de vos recettes personnelles favorites en notant à quels invités vous les avez déjà faites et à quelle date : vous irez plus vite avec des recettes bien rôdées sans risquer de servir toujours le même menu...
- N'hésitez pas à planifier vos préparations dans le temps pour avoir le minimum de choses à faire le jour même : un plat complet fait la veille au soir, un dessert froid (tiramisu, mousse au chocolat...).
- Pensez tout simplement au pense-bête ! Faites une liste, dans l'ordre, des choses à faire quand vous recevez du monde : courses, préparation, rangement, mettre la table, préparer l'apéritif...

Stocker

- Les produits frais de base à avoir toujours sous la main : fromage, beurre, oeufs, lardons, citrons, yaourts naturels, lait...
- L'épicerie : tomates pelées en conserve, câpres, moutarde, miel, sucre, sel, poivre, café, farine, pâtes, riz, gâteaux apéritif, huile, vinaigre, ail et oignons, chocolat...
- Les surgelés : légumes tout prêts, herbes, filets de viandes blanches...
- Les plats cuisinés tout prêts qui dépannent : hachis parmentier, gratin de poisson, tourtes et tartes salées, pizzas...
- Rangez votre stock par grandes familles de produits dans votre cuisine en plaçant les nouveaux achats derrière les anciens.
- Notez sur un tableau effaçable toute rupture de stock ou ce qui risque de l'être / ce qui va être périmé sous peu.
- Autre technique pour les perfectionnistes : noter à l'intérieur de chaque porte de placard ce qu'il contient.
- Gardez à l'esprit les temps de conservation : 2 à 5 ans pour les boîtes de conserve, 3 à 6 mois pour la farine, 6 mois pour les céréales, 1 an pour les pâtes, le riz et les condiments à base de vinaigre (sauce tomate, sauce tartare, moutarde non entamé), 6 mois pour les herbes séchées, 6 à 12 mois pour les épices.
- Voyez clair dans les mentions légales : "à consommer jusqu'à" indique que passée cette date, le fabricant ne garantit plus les propriétés du produit. "DLC" signifie date limite de consommation, c'est la date de péremption, souvent très proche en cas de promotion.

Gagner du temps avec les aliments

- Privilégiez les aliments surgelés ou sous-vide pour vos accompagnements.
- Choisissez du poisson frais ou de la volaille et faites-les vider.
- N'hésitez pas à commander la veille par téléphone pour être sûre d'avoir ce que vous voulez et que ce soit prêt.
- Quand vous achetez des légumes frais, faites participer vos enfants à la préparation.
- Pensez aux légumes déjà épluchés prêts-à-cuire.
- Ne gaspillez plus votre temps à tartiner des toasts pour l'apéritif, achetez des bouchées surgelées à passer au four.
- Usez et abusez des pâtes à tarte ou à pizza...
- Le fromage blanc est une mine d'idées : il suffit de l'assaisonner de différentes manières, avec du roquefort écrasé et des noix, de l'huile d'olive et du poivre, des câpres et du citron, et de le servir avec du pain grillé à l'apéro ou des pommes de terre vapeur en plat principal.
- Les blinis tout prêts peuvent être servis avec du fromage fondu, du tarama ou du chocolat !

Les trucs de cuisiniers

Éplucher l'ail :

une opération fastidieuse car les peaux collent aux doigts. L'astuce ? Ébouillantez les gousses pendant 2 min. Passez-les ensuite sous l'eau fraîche.

Pour éviter que la planche à découper ne glisse sur le plan de travail, mettez un torchon entre les deux.

Dénoyer un avocat :

ouvrez-le en 2 et piquez la pointe du noyau avec un couteau pour l'extraire. Ensuite, vous pouvez décoller la chair en contournant la peau avec une cuillère à soupe.

Pour faire des pommes de terre boulangères,

on ne les lave pas pour que l'amidon serve de liant. Les pommes de terre sautées doivent être lavées et séchées.

Récupérer un bouquet garni :

ficelez-le et attachez-le à la queue de la casserole pour pouvoir le retirer quand vous voulez.

Tailler les tranches de carpaccio :

pour arriver à les faire très fines, mettez la viande 10 min. au congélateur. Raidie par le froid, elle se découpe avec une étonnante facilité.

Garder les pépins dans le citron :

2 conseils pour ne pas avoir à les repêcher dans la sauce ou votre assiette : pressez au-dessus d'une passoire ou enveloppez une moitié du citron dans un linge et pressez.

Fariner sans coller :

posez d'abord le morceau de viande ou de poisson sur un papier absorbant pour éliminer toute humidité. Tapotez ensuite avec les doigts pour enlever le surplus.

Réussir la mayonnaise :

l'huile et les jaunes d'œufs doivent être à la même température. Commencez par verser l'huile goutte à goutte sur les jaunes puis en fin filet. Si elle tourne, rattrapez-la avec de l'eau chaude ou un autre jaune d'œuf.

Éplucher les oignons sans pleurer :

la façon la plus efficace et la moins compliquée : les lunettes de plongée ! Autre possibilité : plongez préalablement les oignons pendant 15 min. dans de l'eau chaude additionnée de vinaigre.

Le lexique Culinaire

Pour vous aider dans votre cuisine de tous les jours, un petit lexique utile à garder à portée de main...

Abaisser : étaler une pâte sur une surface farinée à l'aide d'un rouleau à pâtisserie pour lui donner l'épaisseur souhaitée.

Barder : envelopper une viande ou une volaille dans une fine tranche de lard avant de la faire rôtir pour éviter son dessèchement.

Beurre clarifié :

beurre débarrassé de la caséine (le petit lait). Il ne brûle pas et constitue l'ingrédient idéal pour les pommes sautées.

Cuire à blanc : cuire une pâte à tarte avant d'ajouter sa garniture.

Déglacer : verser un liquide (eau, crème, vin) dans le fond d'une casserole ou d'une poêle encore brûlante pour détacher la couche de sucs caramélisés formée pendant la cuisson, la délayer et en faire une sauce.

Dégorger : plonger certaines viandes ou poissons dans l'eau froide pour faire évacuer le sang et les rendre plus blancs.

Foncer : en pâtisserie, tapisser un moule avec une galette de pâte.

Fond : bouillon parfumé issu de la cuisson d'os, d'arêtes ou de légumes qui sert de base aux sauces et soupes. Il s'achète en conserve ou déshydraté.

Glacer :

- Arroser régulièrement une viande rôtie avec son propre jus afin de lui donner une belle couleur dorée.
- Recouvrir une pâtisserie d'une couche de sucre glace.
- Faire étuver des légumes dans une matière grasse avec de l'eau et du sucre pour qu'ils se couvrent d'une pellicule blanche.

Paner : passer un aliment successivement dans de la farine, de l'œuf battu et de la chapelure avant de le frire.

Pocher : faire cuire un aliment dans une eau en ébullition douce, à découvert.

Réserver : mettre de côté une préparation pour l'utiliser plus tard.

Tourner : donner aux légumes une forme déterminée afin qu'ils aient tous la même apparence.

Table des matières

Les recettes

Le plein d'idées pour composer en un clin d'œil, de l'entrée au dessert, une foule de menus simples et fameux !

Les entrées

Flan aux tomates cerises
Flan au jambon blanc
Flan au jambon cru
Flan au saumon fumé
Flan aux carottes
Flan aux asperges
Flan aux épinards
page 9

Rillettes de lapin
Rillettes de canard
page 11

Œuf cocotte au saumon
Œuf cocotte au saumon fumé
page 13

Velouté de courgettes au chèvre
Velouté de courgettes à la ricotta
page 15

Les potages et accompagnements

Velouté de Potiron
Velouté de choux-fleurs
Velouté d'asperges
page 7

Soupe provençale
page 53

Soupe de légumes
page 55

Sauce bolognaise
page 60

Ragoût d'artichauts aux olives
page 16

Saint-Jacques au Sauternes
Filets de sole au Sauternes
Limandes au Sauternes
page 17

Salade de pommes de terre à l'échalote
Salade de haricots verts à l'échalote
page 19

Langoustines au beurre de basilic
Gambas au beurre de basilic
Crevettes au beurre de basilic
page 20

Vapeurs de foie gras de canard
Vapeurs de foie gras d'oie
page 21

Risotto au parmesan
Risotto aux champignons
Risotto aux crevettes
page 36

Riz cantonnais
page 59

Ratatouille
page 57

Les plats principaux

Magret de canard à la pêche
Magret de canard aux abricots
page 23

Tajine d'agneau aux pruneaux
et amandes
page 61

Cabillaud à la choucroute
Haddock à la choucroute
page 25

Osso-buco de veau
Osso-buco de dinde
page 26

Veau à l'Italienne
Escalopes de poulet à l'Italienne
Escalopes de dinde à l'Italienne
page 29

Filet de bœuf aux petits légumes
Cuisse de dinde aux petits légumes
Carré d'agneau aux petits légumes
page 27

Boulettes de bœuf et de porc
page 30

Rôti de porc au cidre
Rôti de veau au cidre
Boudin noir au cidre
page 31

Poulet au cola
Dinde au cola
page 33

Poulet à la noix de coco
Filets de dinde à la noix de coco
Filets de porc à la noix de coco
Lotte à la noix de coco
page 34

Moules marinières
page 35

Bœuf braisé aux carottes
page 63

Selle d'agneau pommes miettes
Carré d'agneau pommes miettes
page 39

Filet de saumon à l'huile d'olive
Sole à l'huile d'olive
Truite à l'huile d'olive
page 41

Filets de sole aux champignons
Limande aux champignons
Turbot aux champignons
Bar aux champignons
page 43

Les desserts

Riz au lait
Riz au lait au chocolat
page 45

Brochettes de fruits à la fondue
de chocolat
page 47

Petits pots de crème au chocolat
Petits pots de crème à la vanille
Petits pots de crème au café
page 49

Moelleux au chocolat
page 64

Clafoutis aux poires
Clafoutis aux cerises
Clafoutis aux pêches
Clafoutis aux framboises
page 51

Pommes à la cannelle
page 44

Les ingrédients

**Envie de saveurs marines, envie d'arômes du terroir ?
Que faire du beau morceau de bœuf trouvé au marché ?
Voici pour vous aider à trouver facilement la recette idéale
en toute circonstance.**

Canard

Magret de canard à la pêche
Magret de canard aux abricots
page 31
rillettes de canard
page 11
Vapeurs de foie gras de canard
page 21

Agneau

Tajine d'agneau aux pruneaux et
amandes
page 31
Carré d'agneau aux petits légumes
page 27
Selle d'agneau pommes miettes
Carré d'agneau pommes miettes
page 39

Veau

Osso-buco de veau
page 26
Veau à l'Italienne
page 29
Rôti de veau au cidre
page 31

Dinde

Osso-buco de dinde
page 26
Escalopes de dinde à l'Italienne
page 29
Cuisse de dinde aux petits légumes
page 27
Dinde au cola
page 33
Filets de dinde à la noix de coco
page 34

Poisson

Cabillaud à la choucroute
Haddock à la choucroute
page 25
Lotte à la noix de coco
page 34
Moules marinières
page 35
Filet de saumon à l'huile d'olive
Sole à l'huile d'olive
Truite à l'huile d'olive
page 41
Filets de sole aux champignons
Limande aux champignons
Turbot aux champignons
Bar aux champignons
page 43
Langoustines au beurre de basilic
Gambas au beurre de basilic
Crevettes au beurre de basilic
page 20
Flan au saumon fumé
page 9
Œuf cocotte au saumon
Œuf cocotte au saumon fumé
page 13

Poulet

Escalopes de poulet à l'Italienne
page 29
Poulet au cola
page 33
Poulet à la noix de coco
page 34

Lapin

rillettes de lapin
page 11

Porc

Rôti de porc au cidre
page 31
Filets de porc à la noix de coco
page 34
Flan au jambon blanc
Flan au jambon cru
page 9

Boudin

Boudin noir au cidre
page 31

Bœuf

Filet de bœuf aux petits légumes
page 27
Boulettes de bœuf et de porc
page 30
Bœuf braisé aux carottes
page 63
Sauce bolognaise
page 60

Œufs

Œuf cocotte au saumon
Œuf cocotte au saumon fumé
page 13

Riz

Risotto au parmesan
Risotto aux champignons
Risotto aux crevettes
page 36
Riz cantonnais
page 59
Riz au lait
Riz au lait au chocolat
page 45

Légumes

Flan aux tomates cerises
Flan aux carottes
Flan aux asperges
Flan aux épinards
page 9
Velouté de courgettes au chèvre
Velouté de courgettes à la ricotta
page 15
Velouté de Potiron
Velouté de choux-fleurs
Velouté d'asperges
page 17
Soupe provençale
page 53
Soupe de légumes
page 55
Ragoût d'artichauts aux olives
page 16
Salade de pommes de terre à
l'échalote
Salade de haricots verts à l'échalote
page 19
Ratatouille
page 57

Fruits

Brochettes de fruits à la fondue
de chocolat
page 47
Clafoutis aux poires
Clafoutis aux cerises
Clafoutis aux pêches
Clafoutis aux framboises
page 51
Pommes à la cannelle
page 44

